

A. J. Jacobs

# SAUFIT

Von einem, der auszog,  
nie wieder krank zu werden

Aus dem Englischen  
von Susanne Reinker

Ullstein

## INHALTSVERZEICHNIS

Einführung		11
Kapitel 1	<b>Der Magen</b> <i>Wie viel darf's denn sein?</i>	25
Kapitel 2	<b>Das Herz</b> <i>Vom Versuch, den Kreislauf auf Trab zu bringen</i>	45
Kapitel 3	<b>Die Ohren</b> <i>Expedition ins Reich der Stille</i>	71
Kapitel 4	<b>Der Hintern</b> <i>Weg mit dem Sitzfleisch!</i>	83
Kapitel 5	<b>Das Immunsystem</b> <i>Im Kampf gegen die Keime</i>	97
Kapitel 6	<b>Der Magen, die Zweite</b> <i>Auf der Suche nach der richtigen Ernährung</i>	109
Kapitel 7	<b>Die Genitalien</b> <i>Sex ist nicht alles – aber wie viel?</i>	127
Kapitel 8	<b>Das Nervensystem</b> <i>Von der Hoffnung, dass der Schmerz nachlässt</i>	141

<b>Der Dickdarm</b>	163
<i>Der Toilettengang-Wege und Irrwege</i>	
<b>Die Nebennieren</b>	171
<i>Unterwegs zur stressfreien Zone</i>	
<b>Das Gehirn</b>	201
<i>Unternehmen Intelligenzsteigerung</i>	
<b>Das Hormonsystem</b>	221
<i>Jäger der verborgenen Gifte</i>	
<b>Die Zähne</b>	233
<i>Der weite Weg zum strahlenden Lächeln</i>	
<b>Die Füße</b>	245
<i>Erkundung einer Problemzone</i>	255
<b>Die Lunge</b>	
<i>Alles über die Kunst des Atmens</i>	
<b>Der Magen, die Dritte</b>	267
<i>Die verschärfte Suche nach der richtigen Ernährung</i>	
<b>Die Haut</b>	281
<i>Der Traum vom makellosen Teint</i>	
<b>Das Herz, die Zweite</b>	295
<i>Auf der Suchenach der idealen Trainingsmethode</i>	
<b>Die Welt hinter den Augenlidern</b>	307
<i>Erholsamer Schlaf und wie man ihn findet</i>	

<b>Die Blase</b>	321
<i>Trinken ist wichtig – aber was und wieviel?</i>	
<b>Die Keimdrüsen</b>	333
<i>Testosteronturbo oder: Von der Steigerung der Manneskraft</i>	
<b>Die Nase</b>	349
<i>Schnupperkurs Geruchssinn</i>	
<b>Die Hände</b>	361
<i>Fitness für die Finger</i>	
<b>Die Wirbelsäule</b>	373
<i>Alles eine Frage der richtigen Gangart</i>	
<b>Die Augen</b>	385
<i>Von der Aussicht auf ein Leben ohne Brille</i>	
<b>Der Schädel</b>	405
<i>Alltagsrisiken und wie man sie vermeidet</i>	
<b>Die Ziellinie</b>	413
Guerilla-Training – die Welt als Fitness-Studio	419
Weniger essen – Kunst und Wissenschaft der Portionskontrolle	421
Fünf Tipps zum Thema Laufbandschreibtisch	423
Fünf idiotensichere (für mich jedenfalls) Anti-Stress-Methoden	425

Anhang E	Die zehn besten Ernährungstipps, die ich im Laufe von <i>Project Health</i> bekommen habe	427
Anhang F	Das Reich der Stille und wie man es findet	432
Anhang G	Fünf Giftstoffe, die ich so weit wie möglich aus meinem Leben verbannt habe	434
	Anmerkung des Autors	438
	Danksagung	439
	Bibliographie	443
	Register	447